

Mini-Körperinterventionen für einen guten Zustand auf Basis der Polyvagal-Theorie

Judith Rosarius

Inhalt

Einführung	2
Was ist die Polyvagal-Theorie?.....	2
Der Hintere Ast des Vagus.....	3
Der Sympathische Grenzstrang	4
Der Vordere Ast des Vagus.....	4
Wie kann die Polyvagal-Theorie helfen in einen guten Zustand zu kommen?	5
2 Mini-Körperintervention zur Aktivierung des Vorderen Vagus-Astes.....	6
Erste Anwendungserfahrungen und Reflexion	8
Fazit	10
Literatur- und Quellenhinweise:	11

Einführung

In der Coachinausbildung wird eine systemische und konstruktivistische Weltsicht gelehrt. Systemisch beschreibt hierbei die Annahme, dass jede Form der sozialen Organisation von Menschen ein eigenes, komplexes System bildet (z.B. Familie, Organisation, Freundschaften, etc.). Aufgrund der Komplexität der Verbindungen gibt es keine klaren Ursache-Wirkungszusammenhänge mehr, sondern es entstehen Wechselwirkungen, die es im Coachingprozess zu beachten gilt. Der konstruktivistische Ansatz geht davon aus, dass jedes Individuum seine ganz eigene Wahrnehmung (gerne die „eigene Insel“ genannt) besitzt und seine individuelle Wirklichkeit selbst erzeugt (vgl. Autopoiesis). Ziel des Systemischen Coachings ist es, dem Klienten (oder Klientengruppen) den Zugang zu bereits vorhandenen, inneren und äußeren Ressourcen zu erleichtern um somit die Selbstwirksamkeit zu steigern.

Ein zweites Feld, das einen wichtigen Baustein für diese Arbeit liefert, ist die Hirnforschung und die damit verbundenen Kenntnisse über die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Der Einfluss der Psyche (also das kognitive Denken) auf Körper, Emotionen und Verhalten ist weitestgehend anerkannt. Stark vereinfacht ausgedrückt könnte man sagen, positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen, das wiederum führt zu positivem Verhalten, usw. Ausgegangen wird hierbei von einer Wirkkette mit Richtung vom Kopf in den Körper. Neue Erkenntnisse beschreiben jedoch auch die entgegengesetzte Richtung der Wirkkette, nämlich die Einwirkung des Körpers auf die Psyche. Auf Basis dieser Erkenntnis entwickelte sich z.B. das Coaching-Feld des „Embodiments“, welches durch Körperinterventionen Klienten dabei unterstützt einen guten Zustand zu erreichen, aus denen sie sich handlungsfähiger fühlen.

Was ist die Polyvagal-Theorie?

Bei der Polyvagal-Theorie handelt es sich um eine Neubeschreibung der Funktionsweise des autonomen Nervensystems. Ursprünglich wurde das autonome Nervensystem als Steuerelement von Körperreaktionen in zwei Richtungen beschrieben. Zum einen in die sympathische Stress-Reaktion, die einsetzt, wenn Leistung und Anstrengung gefordert ist. Zum anderen in die parasympathische Entspannungsreaktion, die den Zustand der Erholung und Regeneration hervorruft. Beide Richtungen wirken antagonistisch, sodass wenn ein Teil aktiv ist, der andere gehemmt wird.

Der Vagus-Nerv wurde hierbei hauptsächlich mit der parasympathischen Entspannungsreaktion in Verbindung gebracht.

Die Polyvagal-Theorie (von griechisch *poly* für „viele“ und Vagus für Hirnnerv) wurde von Dr. phil. Stephen W. Porges beschrieben. Seine Forschung brachte neue Erkenntnisse bezüglich der Struktur des Vagus-Nervs und darüber, bei welchen Körperreaktionen diese Teile involviert sind. Demnach besteht der Vagus-Nerv aus drei Teilen, welche, wenn aktiviert, sympathische als auch parasympathische Reaktionen auslösen.

Diese drei Teile sind:

- 1) der hintere Ast des Vagus (älterer Strang)
- 2) der sympathischen Grenzstrang
- 3) der vordere Ast des Vagus (jüngerer Strang)

Laut Porges ist der vordere Ast des Vagus für soziale Engagement, Zugewandtheit und Kommunikation zuständig und hat sich in der Evolution des Nervensystems nach dem hinteren Teil entwickelt (sog. Reptilienteil), welcher auf das Überleben in lebensgefährdenden Situationen spezialisiert ist.

Der Hintere Ast des Vagus

Der hintere Ast des Vagus wird hauptsächlich mit seiner Funktion der „Stilllegung bzw. Erstarren“ des Körpers in Verbindung gebracht. Auch dies ist ein neuer Aspekt, der mit dem polyvagal-theoretischen Ansatz erklärbar wird. Die zuvor gültige Annahme, dass das Nervensystem aus der reinen Aufteilung in Stress- und Entspannungsreaktion bestünde, konnten solche Zustände nicht erklären. Aus evolutionsbiologischer Sicht stellt die Funktion der „Stilllegung bzw. Erstarren“ eine sinnvolle Kompetenz dar. Diese Kompetenz kann z.B. einem Menschen das Leben retten, wenn er einem Bären begegnet und sich bewegungslos auf dem Boden zusammen kauert. Die Chance besteht, dass der Bär – als passionierter Nicht-Aasfresser – dieses Mal auf sein Mal verzichtet.

Diese Funktion des hinteren Vagus, die Körperfunktionen (bei akuter Gefahr) auf ein Minimum herabzufahren, erklärt u.a. warum einige Menschen in ihrem als stressig und beängstigend erlebten Alltag keine Handlungsmöglichkeiten mehr sehen und sozusagen „erstarren“. Teilweise fehlt ihnen die Energie aus dem Bett auszusteigen. Das Nervensystem reagiert hierbei auf einen als lebensbedrohlich wahrgenommenen Kontext und verhält sich demnach sinnvoll.

Der Sympathische Grenzstrang

Der sympathische Grenzstrang wird laut der Polyvagal-Theorie als Auslöser der Kampf- bzw. Fluchtreaktion auf einen Stressor gesehen. Genau wie das Erstarren eine Kompetenz aus evolutionsbiologischer Sicht ist, so ist auch die akute Bereitstellung von Energie eine Überlebenskompetenz. Kommt es z.B. in der Savanne zu einer Situation des Kampfes bzw. der Flucht so sind alle körperlichen Reaktionen, die dieses Vorhaben unterstützen sinnvoll. Der Blutdruck steigt, die Herzfrequenz erhöht sich, die Bronchien erweitern sich, die Atmung wird schneller, die Leber setzt zusätzlich Zucker als schnelle Energiequelle frei, usw.. Alles steht bereit für eine schnelle Reaktion um sich aus der Situation zu befreien. Auch in unserem heutigen Alltag kann sich diese effiziente und schnelle Energiebereitstellung als überlebenswichtig auswirken z.B., wenn man vor einem heranfahrenden Auto wegspringt.

Im Idealfall wird die Aktivierung des sympathischen Grenzstrangs zurückgefahren, sobald die Gefahr vorüber ist und das Nervensystem erlangt wieder den Zustand von Ruhe und Gelassenheit. Kommt es zu einer chronischen Aktivierung des sympathischen Grenzstranges, kann das die körperliche und seelische Gesundheit stark beeinträchtigen.

Der Vordere Ast des Vagus

Der vordere Vagus-Ast hat sich entwickelt, als soziales Verhalten eine wichtige Überlebenskompetenz neben den Kampf-, Flucht- und Erstarrenskompetenzen wurde. Er wird vor allem in Situationen gefühlter Sicherheit aktiv. Laut Porges sind Menschen (wie auch andere Säugetiere) in einem wünschenswerten Zustand der sozialen Zugewandtheit und Kommunikation, wenn der vordere Ast richtig arbeitet. Dies geschieht ganz automatisch in einem Kontext der Sicherheit und Abwesenheit von Bedrohung von außen. Der vordere Vagus-Ast fördert ein Erleben von Ruhe und Gelassenheit und schafft die physiologischen Voraussetzungen für eine optimale körperliche und seelische Gesundheit. Ein aktivierter vorderer Vagus-Ast fördert darüber hinaus, neue Situationen mit mehr Offenheit, Vertrauen und positiven Erwartungen anzugehen. Damit einher geht ein verbesserter Zugang zur Neugier und Kreativität. Aufgrund der positiven Auswirkungen des vorderen Vagus-Astes auf die gefühlte Übersicht und Handlungsspielräume, wird er auch der „smarte“ Teil des Vagus genannt. Ein aktiver vorderer Vagus-Ast wirkt sich auf die Wahrnehmung über alle Sinne aus (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken). Das Ohr nimmt u.a. andere Frequenzen wahr, so dass die Stimmen anderer Personen als angenehmer eingeschätzt werden. Es fällt Probanden einfacher Gesichter als

freundlich zu kategorisieren und Gesagtes nicht als persönliche Kritik einzuschätzen. Der Körper geht in einen Entspannungsmodus, in dem er den Muskeltonus sowie Herzfrequenz und Blutdruck senkt. Soziale Kontaktaufnahme, Zuhören und Kommunikationskompetenzen sind aus diesem Zustand der Ruhe und Sicherheit zugänglicher und für Interaktionen nutzbar.

Wie kann die Polyvagal-Theorie helfen in einen guten Zustand zu kommen?

Ein guter Zustand von Kommunikation und sozialem Engagement und Zugewandtheit fördert einen konstruktiven Umgang mit Situationen und Herausforderungen. Laut der Polyvagal-Theorie ist hierfür hauptsächlich der vordere Ast des Vagus-Nervs zuständig. Auf dieser Erkenntnis baut die Arbeit des amerikanischen Autors und Körpertherapeuten Stanley Rosenberg auf. Er entwickelt Körperübungen, die die Funktion des vorderen Astes verbessern. In seinem Buch „Der Selbstheilungsnerv – So bringt der Vagus-Nerv Körper und Psyche ins Gleichgewicht“ erläutert er Methoden zur Überprüfung und Wiederherstellung der Funktion des vorderen Vagus-Astes. Diese Übungen benötigen keine besondere körperliche Voraussetzung und können von jedermann eingesetzt werden, um das eigene Nervensystem positiv zu beeinflussen und somit mehr Handlungsoptionen für soziale Interaktionen zur Verfügung zu haben.

In der systemischen Arbeit wird der Fokus auf die Wechselwirkungen zwischen den Elementen in einem System gelegt. Auch bei der Arbeit mit dem autonomen Nervensystem lässt sich ein solcher Effekt nutzen. Die sogenannte Ko-Regulation besagt, dass sich die Nervensysteme verschiedener Menschen gegenseitig beeinflussen und regulieren können. Das bedeutet, dass ein Mensch mit einem aktiven vorderen Vagus-Ast, der sich in einem Zustand von Sicherheit und sozialer Zugewandtheit befindet, auch anderen dabei hilft ihren vorderen Vagus-Ast zu aktivieren. Besonders spüren lässt sich dieser Effekt im Alltag z.B., wenn man in einer schwierigen Situation von einer regulierten Person in den Arm genommen wird oder Kontakt mit einem Tier hat (z.B. Katze oder Hund), das sich ganz ruhig und gelassen verhält. In dieser Situation wird das eigene Nervensystem sozusagen von außen positiv beeinflusst und ko-reguliert.

Dieser Effekt funktioniert jedoch auch in die entgegengesetzte Richtung, so dass ein Mensch mit einem aktivierten sympathischen Grenzstrang auch anderen das Sicherheitsgefühl nehmen kann und somit ihre Kampf- und Fluchtmechanismen aktiviert. Aus diesem Grund, kann es für den Coaching Prozess bedeutend sein, dass zum einen der Coach selber sein Nervensystem bestmöglich in einen guten Zustand bringt und somit die Wahrscheinlichkeit erhöht einen positiven Effekt auf das Nervensystem des Klienten zu haben. Zum anderen kann der Coach durch gezielte Körperinterventionen dem

Klienten dabei helfen sein Nervensystem selbst zu regulieren und in einen guten Zustand der sozialen Zugewandtheit zurückzukehren. Darüber hinaus kann der Klient diese Übungen für sich mitnehmen und in seinen Alltag nach eigenem Bedarf z.B. vor herausfordernden Situationen nutzen. Damit wird die Selbstwirksamkeit des Klienten nachhaltig verbessert.

2 Mini-Körperintervention zur Aktivierung des Vorderen Vagus-Astes

1) Zentrierung durch Verlangsamung der Atmung, Ausatmen mit Ton:

Die bewusste vertiefte und verlangsamte Atmung ist, aufgrund ihrer willkürlichen Steuerbarkeit, ein einfacher Zugang zur Regulierung des Nervensystems und zur Aktivierung des vorderen Vagus-Astes. Der Fokus sollte hierbei auf ein langgezogenes Ausatmen liegen. Atmen wir aus, wird der Einfluss des Vagus erhöht und die Herzfrequenz sinkt. Intensiviert werden kann dieser Effekt durch die Erzeugung eines Tons (ähnlich einem Seufzen) beim Ausatmen. Die Vibration im Zusammenhang mit einem verlängerten Ausatmen ist ein simpler Mechanismus, der den beruhigenden und allgemein positiven Effekt des Vagus verstärkt.

Eine Atemintervention könnte wie folgt aussehen:

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Augen, Ihren Hals, Ihre Schultern, Ihren Bauch, Ihre Atmung, Ihre Hände, Ihre Füße. Was nehmen Sie wahr? (der Klient muss nicht antworten, die Fragen helfen nur dabei, die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken)
- Verlangsamen Sie nun die Atmung und atmen Sie ca. 4 Sekunden ein und 8 Sekunden aus.
- Führen Sie ein paar verlangsamte Atemzüge durch. Was verändert sich an Ihrer Körperwahrnehmung? (Aufmerksamkeitsfokussierung auf Körperempfindungen)
- Beim nächsten Ausatmen produzieren Sie einen Ton im Hals, so dass eine Vibration entsteht (ähnlich einem Seufzen). Es kann helfen, dass der Coach das Geräusch vormacht bzw. mit dem Klienten gemeinsam tonvoll ausatmet.
- Führen Sie ein paar verlangsamte Atemzüge mit Ton durch. Was verändert sich in Ihrer Körperwahrnehmung?

Übungen zur Zentrierung durch Verlangsamung der Atmung und Aufmerksamkeitsfokussierung auf Körperempfindungen können im Einzelcoaching als auch im Gruppencoaching, z.B. als eine Art geführte Meditation, eingesetzt werden.

2) Eine Augen- und Schulterübung:

Rosenberg beschreibt zur Regulierung des autonomen Nervensystems eine Grundübung, die in seinem Buch als Übung im Liegen beschrieben wird. Um die Nutzbarkeit im Rahmen einer Coaching-Session zu vereinfachen, lässt sich die Übung auch im Sitzen durchführen.

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein
- Verschränken der Finger vor dem Körper



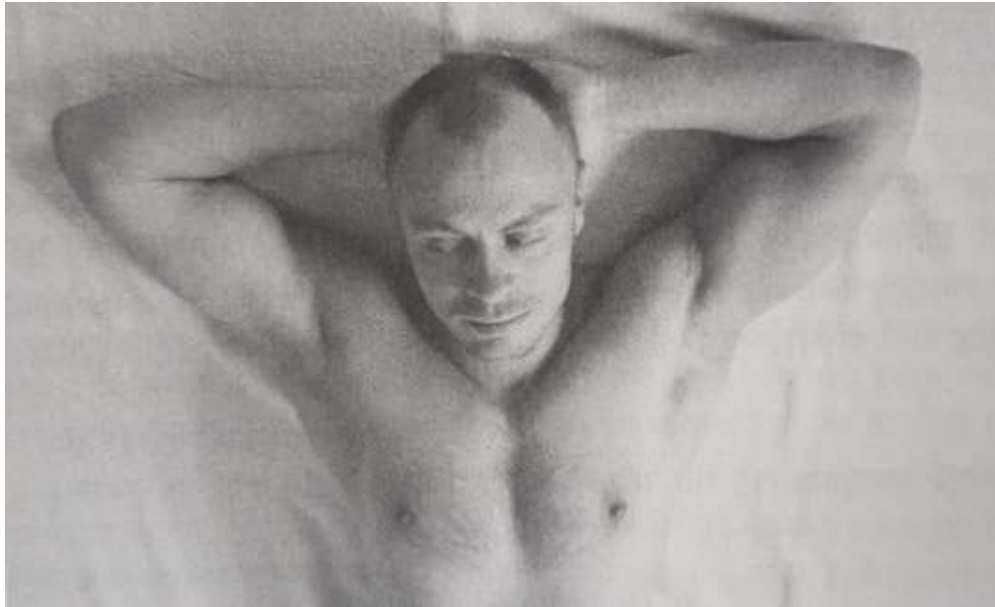
(Rosenberg, Stanley, 2020, S. 259)

- Nehmen Sie die verschränkten Hände hinter den Kopf



(Rosenberg, Stanley, 2020, S. 260)

- Blicken Sie nun soweit wie möglich nach rechts (ohne den Kopf zu drehen) und halten Sie diese Position für ca. 30 Sekunden. Achten Sie darauf ob Sie einen Impuls zum Schlucken, Gähnen oder Seufzen wahrnehmen. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich das autonome Nervensystem entspannt. Achte Sie auf weitere Empfindungen in Ihrem Körper.



(Rosenberg, Stanley, 2020, 2. 261)

- Wiederholen Sie die gleiche Übung, nun mit den Augen nach links gerichtet. Welche Körperempfindungen stellen sich ein?

Die Übung sollte sich positiv auf die Bewegungsfreiheit von Kopf und Hals auswirken und kann so überprüft werden. Dafür drehen Sie einfach Ihren Kopf einmal vor und einmal nach der Übung so weit nach rechts bzw. nach links, wie es bequem möglich ist. Hat sie die Bewegungsfreiheit erhöht? Auch diese Körperübung kann mit aufmerksamkeitsfokussierenden Fragen bezüglich der Empfindungen in verschiedenen Bereichen des Körpers unterstützt werden.

Erste Anwendungserfahrungen und Reflexion

Im Rahmen der Ausbildungen habe ich die oben beschriebenen Übungen in verschiedenen Situationen angewandt. Zum einen für mich selber, zur Vorbereitung auf Übungcoachings oder anderen Situationen, in denen ich das Gefühl von Unsicherheit empfunden habe. Hierbei habe ich für mich die Atemübungen als sehr wirksam empfunden. Eine beruhigende Wirkung stellt sich häufig nach wenigen Atemzügen ein. Gerade in herausfordernden Situationen, fällt es mir schwer eine Erwachsenen-Ich-

Position und eine „Ich bin OK, du bist OK“ Haltung beizubehalten. Hierbei kann die Atemübung als Musterunterbrecher dabei helfen, sich von den Körperreaktionen zu dissoziieren und durch die entspannende Wirkung schneller wieder zum gewünschten Zustand zurückzukehren. Die Anwendbarkeit des tonvollen Ausatmens ist jedoch nicht in jedem Kontext gegeben. In der Öffentlichkeit oder Gruppensituationen kann ein lautes Ausatmen unterschiedlich interpretiert werden und Fragen aufwerfen (und damit Unsicherheit), zu mindestens, wenn es unerklärt bleibt.

Im Rahmen einer Teamretrospektive habe ich eine zentrierende Atemübung als Check-in zu Beginn und auch als Abschlussübung durchgeführt. Dies war zuvor mit dem Team besprochen und abgestimmt. Vor allem zum Schluss der gemeinsamen Arbeit hatte die Intervention einen beruhigenden und entspannenden Effekt und unterstützte eine sehr positive Sicht auf die gemeinsam geleistete Arbeit im Termin. Auch hier bin ich der Ansicht, dass nicht jede Gruppe empfänglich für eine Atemintervention ist (vor allem mit tonvollem Ausatmen) und daher der Einsatz zuvor mit der Gruppe abgestimmt werden sollte. Voraussetzung ist hierbei ein gutes Vertrauensverhältnis (Rapport) zwischen Klienten und Coach. Die Verbindung der Atemintervention mit aufmerksamkeitsfokussierenden Fragen bezüglich Körperfeedback, erleichtert in meiner Wahrnehmung einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Der Körper wird sozusagen „mit in den Raum“ geholt. So stellte ein Teammitglied im Check-in fest, dass sie den ganzen Tag noch kein Wasser getrunken hatte und sie das gerne nachholen möchte, bevor wir unser gemeinsames Meeting starten.

Die 2. Körperintervention habe ich in einem Übungscoaching mit einer „Klientin“ angewandt. In der Coaching-Session wurde eine aktuell herausfordernde Situation (ein Meeting am nächsten Tag) in ein Bild übersetzt und so ausgebaut, dass für die Klientin mehr Raum für Handlung entstand und selbst im Falle des „Versagens“ eine heitere Trainingssituation möglich wurde. Am Ende der Sitzung haben wir die Augen- und Schulterübung zusammen durchgeführt. Das Feedback im Anschluss an die Übung war, dass sie sich entspannt und ruhig fühlt. Die Übung war jedoch nicht sehr angenehm in der Ausführung. Aufgrund der hintern den Kopf geführten Hände, stellte sich ein leichter Schulterschmerz ein und die Augenposition fühlte sich für sie unangenehm an. Hierbei wäre vom Coach darauf zu achten, dem Klienten mitzugeben, dass kein Schmerz oder unangenehmes Gefühl ausgehalten werden muss.

Ein paar Tage später berichtet die Klientin, dass sie die Körperübung im Vorfeld zu dem besagten Meeting wiederholt hat. Mit dem Verlauf des Meetings war sie grundsätzlich zufrieden. In ihrer eigenen Reflexion war sie überrascht darüber, dass die in der Coaching-Session noch stark verspürte Emotion (Trotz) im Termin nicht so stark präsent war und es ihr möglich wurde ein Thema, das sie zuvor unbedingt klären wollte, für diese Sitzung loszulassen.

Fazit

Die Polyvagal-Theorie liefert wertvolle Bausteine für die Arbeit mit Klienten und Klientengruppen im Entwicklungsfeld des Embodiments. Die Möglichkeit durch non-invasive Körperübungen das eigene Nervensystem zu regulieren und damit sich selbst in einen Zustand der sozialen Zugewandtheit und Kommunikation zu verhelfen, eröffnet dem Coach wie auch dem Klienten neue Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit persönlichen Herausforderungen. Dabei den Fokus in den Körper zu legen, erweitert den häufig bevorzugten kognitiven Ansatz und erleichtert die Arbeit mit unwillkürlichen Prozessen. Der Effekt der Ko-Regulation erhöht die Wahrscheinlichkeit einen positiven Effekt auf den Zustand anderer Personen zu erwirken.

Das Nervensystem ist dabei weiterhin autonom und so können Körperübungen nicht wie ein An-Aus-Schalter verstanden werden, sondern eher wie eine sanftes Hinführen, eine wohlwollende Einladung in einen hilfreichen Zustand. Hier sehe ich einen großen Nutzen darin, ein Bewusstsein für die Funktionsweise des Nervensystems zu entwickeln und damit einen unwillkürlichen Prozess erklärbar zu machen. Das Wissen, dass für das Nervensystem immer unser Überleben im Fokus steht und die körperlichen Reaktionen evolutionsbiologisch sinnvoll eingeordnet werden können, hilft einen besseren Umgang mit diesen Prozessen zu entwickeln.

Aktuell ist der Einsatz von Körperinterventionen in Bereichen, in denen es auf Zusammenarbeit ankommt, noch nicht stark verbreitet. Die Bereitschaft z.B. in Businesskontext auf Körperinterventionen zu setzen, um das Zusammenwirken von Gruppen zu verbessern, ist noch die Ausnahme. Bezogen auf die Basisannahmen der systemischen Arbeit sowie des konstruktivistischen Ansatzes, sehe ich persönlich ein großes Potenzial für die positive Wirkung auf das Wohlbefinden des Einzelnen und die Effektivität von Gruppen. Vor allem wenn diese das Ziel verfolgen von ihrer Diversität zu profitieren.

Literatur- und Quellenhinweise:

- Inkonstellation: Akademie Ausbildungsunterlagen (2020)
- Porges, Stephen W.: The Polyvagal Theory – Neurophysiological Foundation of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation (2011)
- <https://www.wilfried-ehrmann.com/wp-content/uploads/Polyvagal.pdf> (besucht am 26.09.2020) Erschienen in: ATMAN-Zeitung – Fachzeitschrift für Atemarbeit und Atemtherapie. 20. Jahrgang Heft 4, 2010, 21. Jahrgang, Heft 1, (2011)
- Rosenberg, Stanley: Der Selbstheilungsnerv – So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht (2020)
- Storch, Maja; Cantiene, Benita; Hüther, Gerald; Tschacher, Wolfgang: Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen (2017)
- Youtube: The Polyvagal Theory: The New Science of Safety and Trauma
<https://www.youtube.com/watch?v=br8-qebjlg> (besucht 15.09.2020)
- Youtube: “Dr. Stephen Porges: What ist he Polyvagal Theory“;
<https://www.youtube.com/watch?v=ec3AUMDjtKQ> (besucht 15.09.2020)